Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Abadejo con brócoli y ensalada

30min · 2 raciones · 336 kcal

Ingredientes

- 2 porciones de 200gr de abadejo con brócoli
- 1 tomate
- ½ lechuga romana
- ½ aguacate
- ½ cebolla
- Maíz
- Zanahoria rallada
- Remolacha rallada
- Aove
- Vinagre
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	26 g
Grasas	18 g
Hidratos	22 g
Fibra	7,6 g

Elaboración

1. Llevamos el abadejo al horno durante 25 min a 180 grados
2. Mientras se hace el pescado, cortamos el tomate, la lechuga, el aguacate y la cebolla, y los ponemos en un bol
3. Agregamos el maíz, la zanahoria, la remolacha, la sal, la pimienta, un chorrito de vinagre y el aove
4. Por último, mezclamos bien para que se integren los sabores
5. Sacamos el pescado del horno y servimos caliente

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya